

# Ayurveda im Frühjahr

Von Martina Kops-Metzger, Bargteheide.

Die indische Lehre des Ayurveda „Wissen vom Leben“ unterscheidet sehr genau zwischen den Jahreszeiten und spricht für jede davon besondere Empfehlungen aus. Die Zeit des Frühlings wird als Zeit des Neubeginns, des Wachstums und der Reinigung verstanden. Auf diese Prinzipien nimmt die Frühjahrs-Küche des Ayurveda Rücksicht und implementiert in diesem Sinne wirksame Zutaten in die speziellen Frühlingsgerichte.

**D**ie Lehre des Ayurveda ist sich der unterschiedlichen Wirkung von Nahrung, Lebensweise, Jahreszeiten, Alterszyklen usw. auf Körper, Geist, Seele und Sinnesorgane bewusst.

Um auf natürliche Art und Weise für unsere Gesundheit zu sorgen, empfiehlt die indische Gesundheitslehre zu Beginn einer Beratung und Anpassung von Ernährung und Lebensstil den Ist-Zustand aufzunehmen und anhand dieser Ergebnisse Nahrung und Lebensweise abzustimmen. Orientierung, um herauszufinden, was für den einzelnen hilfreich ist, bietet das System durch eine Einteilung der Menschen in sogenannte Typen Vata, Pitta und Kapha und deren Mischtypen.

## Doshas

Vata, Pitta und Kapha sind so genannte Doshas und regeln Abläufe im Körper. Sie repräsentieren die Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde und beschreiben Eigenschaften von Körper, Geist, Seele und Sinnesorganen. In jedem Menschen treten die Doshas auf unterschiedlichste Weise zutage:

- Äther und Luft repräsentieren das Vata-Dosha
- Feuer und wenig Wasser das Pitta-Dosha
- Wasser und Erde das Kapha-Dosha.

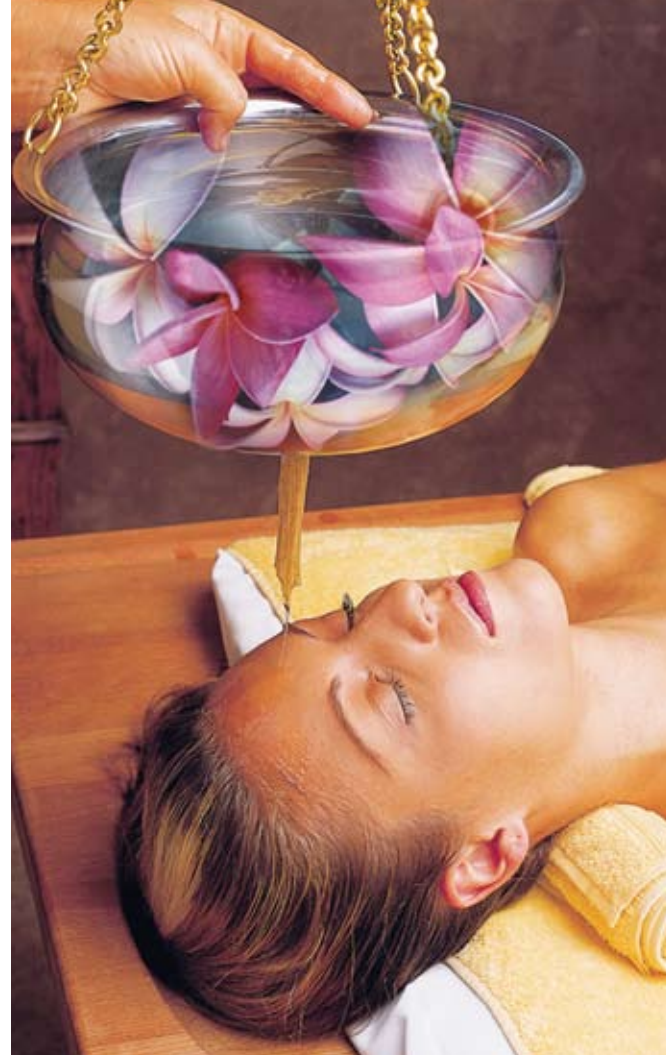
**Vata** ist für Bewegungen wie Kreislauf, Atmung, Herzrhythmus etc. im Körper zuständig. Außerdem neigt Vata dazu, den Körper abzubauen und ist das feinstofflichste und mobilste der drei Doshas.

**Pitta** ist für unseren Hunger, Durst und unsere Körpertemperatur verantwortlich und regelt unseren Stoffwechsel. Von seiner Stofflichkeit ist das Pitta-Dosha das mittlere.

**Kapha** gibt unserem Körper Form und Halt, bringt uns Stabilität und Ausdauer und bildet unser Skelett. Zudem ist es für unsere Körperflüssigkeiten verantwortlich. Die Kraft dieses Dosha baut den Körper auf und ist für Wachstum zuständig. Von allen drei Doshas ist es das grobstofflichste.

Sind die Doshas im Ungleichgewicht, dann sprechen wir vom Zuviel eines Dosha, was die Abläufe im Körper stören kann.

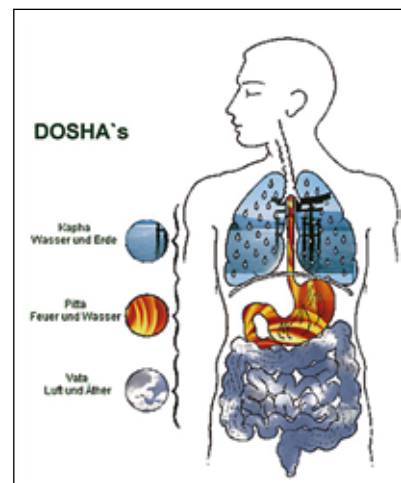
Haben wir zuviel Vata, dann sind wir nervös und unruhig veranlagt und wir



haben zuviel Bewegungen im Körper (z.B. gesteigerte Darmperistaltik).

Ein zuviel von Pitta kann sich in Form von zuviel Hitze im Körper äußern und wir schwitzen dann schnell und viel oder haben ständig Hunger und Durst.

Zuviel an Kapha macht uns zu träge, wir kommen dann sprichwörtlich nicht in Bewegung. Frühjahrmüdigkeit und vermehrte Erkältungskrankungen liegt an einem zuviel dieses Doshas. Der Ayurveda ist daher bestrebt,



Die drei Doshas stehen auch für verschiedene Bereiche im Körper.

## Lernen Sie Ayurveda-Kochen mit Martina Kobs-Metzger

Das nächste Kochseminar findet vom 19. – 20. April 2008 in der Ayurveda Koch- und Ernährungsschule, Kehr wieder 2 in 22941 Bargteheide statt.

In diesem Seminar geht es um die Rasayana (Verjüngende)-Küche Intelligente Kost für Schönheit, die von innen kommt. Haben wir Agni, das Körperfeuer mit der Pancha-Karma-Küche erst einmal entfacht, dann ist unser Körper bereit, zellerneuernde und regenerierende Nahrungsmittel besonders gut aufzunehmen. Weisheiten, die der Ayurveda seit vielen Generationen kennt. Die Rasayana-Küche ist daher eine hervorragende Anti-Aging-Küche.

Themen sind:

- Tages-, Alters- und Jahreszeitenzyklus
- Tagesroutine und Pflege
- Konstitutionstypen mit Beschwerden, Ernährung und Lebensweise
- Ausführliche Gewürz- und Nahrungskunde
- Pflanzen- und Kräuterkunde
- Zubereiten leckerer Speisen und Getränke:

Zwei Mittagessen und ein Abendessen

Seminarzeiten sind:

Samstag 9.30 - 14.00 Uhr und 15.00 - ca. 19.00 Uhr

Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr

Seminargebühr: 210,- Euro inkl. MwSt., Menüs und Rezepte

Anmelden können Sie sich unter

info@ayurveda-kochen.de und Tel.: +49 (0)4532 3697



Kapha in der wärmer werdenden Jahreszeit zu besänftigen, und empfiehlt die Geschmacksrichtungen scharf, bitter und zusammenziehend (Beispiele: Rhabarber, Spinat, unreife Bananen, Granatapfel, unter anderem). Neben den Geschmacksrichtungen werden Eigenschaften wie trocken, feucht, kalt, heiß u.a. sowie die Wirkung der Nahrung auf den Körper berücksichtigt und auf den Konstitutionstyp und die Jahreszeiten abgestimmt.

### Besänftigen des Kapha-Dosha

Die Ayurveda-Küche ist eine wahre ‚cuisine vitale‘. Gekonntes Würzen und die richtige Zusammenstellung der Nahrung machen ein Essen

bekömmlich. Wer diese Kenntnisse in seinen Alltag integriert, tut viel für die Erhaltung und Förderung seiner Gesundheit. Ein Thema, das uns heute alle angeht und wichtig ist, um unsere

Lebensqualität und unser Wohlbefinden zu steigern.

Um das Kapha-Dosha zu besänftigen, möchte ich Sie mit den beiden folgenden Rezepten aus meinem Koch- und Ernährungsbuch (siehe Kasten) zu einer persönlichen Erfahrung einladen.

### Radicchio-Möhren-Sauce

4 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

- 1 mittlerer Kopf Radicchio
- 2 fein geraspelte Möhren
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 in Scheiben geschnittene Knoblauchzehen
- 0,25 L Wasser
- 0,2 L saure Sahne oder auch weniger Kala Nimak (Steinsalz)
- grüner Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken

Den Radicchio-Salat in Blätter teilen, waschen und in Streifen schneiden.

Den Knoblauch schälen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin leicht anbräunen.

Die Radicchioblätter und die fein geraspelten Möhren in die Pfanne geben und andünsten.



Unterschiedliche Gemüsesorten haben nach der Ayurveda-Küche verschiedene Auswirkungen auf ihr Dosha.



Mit dem Wasser ablöschen und fast ganz einkochen lassen.

Je nach Vorliebe pürieren oder ganz lassen, Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapha kann diese Sauce wunderbar mit Buchweizennudeln oder glutenfreien Nudeln verspeisen. Für Vata und Pitta sind auch Hartweizengrießnudeln geeignet.

#### **Zu den Wirkungen der Zutaten:**

Radicchio schmeckt sehr bitter und ist von seinen Eigenschaften leicht und trocken. Kapha-Typen essen Radicchio sehr gerne, denn er macht sie angenehm leicht und gleicht ihre Schwere aus. Karotten sind süß, bitter und scharf. Im Übermaß erhöhen sie das Pitta-Dosha, besänftigen aber Vata und Kapha. Im frühen Frühjahr ist die Radicchio-Möhren-Sauce sehr zu empfehlen und kann ruhig häufiger verzehrt werden, im späten Frühjahr, wenn das Pitta-Dosha bereits höher ist, dann sollten Sie weniger davon essen oder mengenmäßig die Möhren, Knoblauch und Sahne reduzieren.

#### **Reis mit Blumenkohl und Kartoffeln**

4 Personen, Zubereitungszeit ca. 30-40 Minuten

400 g Blumenkohl  
200 g Kartoffeln  
1-1,5 Becher Reis  
2 TL Ghee (geklärte Butter)  
2 TL Senfsamen  
1 TL Koriandersamen  
2 EL Kokosraspeln  
½ TL Kurkuma (Gelbwurzpulver)  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
½ TL Ingwerpulver  
½ TL Bockshornkleesaatpulver  
1 TL Steinsalz  
2,5 Becher heißes Wasser

Zuerst stellen Sie Ghee (geklärte Butter) aus 2 Packungen ungesalzener Sauerrahmbutter her. Dies geht folgendermaßen:

Butter in einem Topf auf niedrigster Stufe erwärmen und flüssig werden lassen. Die Butter fängt nun an zu köcheln und zu blubbern.

Weitere 25-30 Minuten brodeln lassen, so lange bis sich das Eiweiß (weiße



**Reis mit Blumenkohl und Kartoffeln.**

Schaumschicht) vom Fett getrennt hat. Das Fett wird ganz klar und der Topfboden wird nun sichtbar. Am Topfboden setzt sich eine leicht bräunliche Schicht ab.

Jetzt ist das Ghee fertig und kann durch ein mit Mullbinde oder einem Baumwolltuchlein ausgelegtem Teesieb abgeseigt werden. Dabei trennt sich die weiße Schicht von dem nun klaren Fett völlig.

Das Baumwolltuchlein bzw. die Mullbinde können Sie anschließend im normalen Haushaltsmüll entsorgen.

Rezept:

Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Ghee (geklärte Butter) in einem Topf auf mittlerer Stufe erwärmen und die Senfsamen darin poppen lassen.

Koriandersamen und Kokosraspeln hinzufügen und anbräunen.

Blumenkohl, Kartoffeln und Reis mit den anderen Zutaten vermischen und Reis glasig werden lassen.

Wasser und gemahlene Gewürze hinzugeben und alles zum Kochen bringen.

Hitze runterschalten und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

#### **Zu den Wirkungen der Zutaten:**

Reis ist süß und kühlend. Im Ayurveda wird häufig Basmati verwendet,

wegen seiner hauptsächlich neutralen Wirkung auf die Doshas. Nur im Übermaß für jeden individuell ist er Kapha erhöhend.

Kartoffeln sind süß, zusammenziehend und kühlend. Blumenkohl ist zusammenziehend und kühlend. Da beide Gemüse zusammenziehend sind, wirken sie in dieser Kombination sogar verstärkend. Die kühlende Wirkung, welche unter Umständen Vata erhöht und sich in Form von Luft im Körper breit macht, wird durch den Einsatz der Gewürze gemildert. Dieses Gericht können Sie wegen seiner kühlenden Wirkung sehr gut im späten Frühjahr noch reichlich verzehren und selbstverständlich auch im Sommer.



**Ghee**

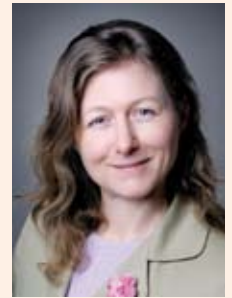
## Jahreszeiten - Rhythmen der Natur

Ayurveda ist eine ganzheitliche Weltanschauung und betrachtet den Menschen als Mikrokosmos, in dem die gleichen Gesetze wie im Makrokosmos gelten. Ein Hauptgesetz der Lehre sagt, dass gleiche Eigenschaften sich verstärken und gegenteilige sich ausgleichen. Ayurveda weiß, dass der Mensch ein Bestandteil der Natur ist und hilft den speziellen Erfordernissen einer jeden Jahreszeit mit Empfehlungen und speziellen Nahrungsmitteln gerecht zu werden. Denn jede Jahreszeit hat ihre ganz speziellen Eigenschaften, die regional leicht variieren und die wir auszugleichen haben, um unser Immunsystem zu stärken. Im Frühjahr sind die Eigenschaften warm, feucht, sanft, ölig höher als zu anderen Zeiten. Da gegenteilige Eigenschaften sich ausgleichen, werden Nahrungsmittel mit leichten, trockenen, etwas kühlenden Wirkungen in den Speiseplan eingebaut. Zudem wechseln die Temperaturen je nach Witterung. Kühle Tage wechseln sich mit wärmeren ab. Hierfür sollten wir eine entsprechende Kleidung wählen, was nicht jedem leicht fällt. Häufig passiert uns, dass wir „falsch“ gekleidet sind und an kalten Tagen zu leicht und an wär-

### Die Autorin

#### Martina Kobs-Metzgers

ist Inhaberin der Ayurveda Koch- und Ernährungsschule ‚cuisine vitale‘ und Wellbeing und bietet Koch- und Ernährungsseminare der Gesundheitslehre aus Indien an. Sie berät in Fragen zur ayurvedischen Ernährung und zum Lebensstil und ist anerkannte Referentin und Autorin. Ebenso schreibt sie regelmäßig Artikel zum Thema und hat mehrere Bücher veröffentlicht.  
Kontakt: Kehrwieber 2, 22941 Bargtheide  
Fon: +49 (0)4532 3697,  
E-Mail: info@ayurveda-kochen.de



Aktuelle Informationen rund um Ayurveda veröffentlicht die Autorin regelmäßig in ihrem Blog unter <http://ayurveda-kochschule.de/blog/gesundheit/>

meren Tagen zu warm gekleidet sind. Unser System muss sich somit schnell ständig äußeren Einflüssen anpassen und wird stark beansprucht. Wenn diese Fähigkeit schwächer ausgeprägt ist, dann ist das Immunsystem überfordert und der Körper reagiert mit Unpässlichkeiten/Krankheiten. Das Augenmerk des Ayurveda liegt daher auf einer Stärkung des Immunsystems und hilft dem Körper, über eine auf die Jahreszeiten abgestimmte Ernährung und Lebensweise sich äußeren Einflüssen schneller anzupassen, um fit und vital dem Leben begegnen zu können. ■

### Buchtipp

„Die Fünf-Elemente-Küche Indiens. Überlieferte Weisheit des Ayurveda: Gesunde und vitale Ernährung für mehr

Lebensqualität“, Bohmeier Verlag 2007, ISBN 978-3-89094-544-6

„Ayurvedaküche – leicht und schnell“, pala-Verlag Darmstadt, 2004, ISBN 3-89566-209-7

